



Fa'aogaina o fusi po'o se peleti

O lenei pepa o tala moni mo tagata o lo'o fa'aaogaina fusi o nifo po'o se peleti O lo'o fa'amatala mai ai le fa'amasani i fusi fou po'o peleti ma auala sili e tausia ai ou nifo a'o e fa'aaogaina

O le fa'aogaina o mea fai galuega mo nifo e pei o fusi po'o se peleti e mafai ona fa'afaigatā atili ai le tausia lelei o nifo ma aulamu O le manuia o le togafitiga o ou nifo o le a a'afia ai le lelei o lou tausiga o lou gutu fa'apea fo'i ma ou fusi po o le peleti. E ui e mana'omia le onosai ma le filiga, ae o le taun'uuga mulimuli o se ataata matagofie, maloloina o le matua aoga lava.

Faamasani i fusi fou po o se peleti

O nisi nei o suiga masani atonu e te matauina i le taimi muamua na fai ai ou fusi fou po o se peleti.

- **Foliga Vaai:** O ou fusi fou po'o le peleti e ono lagona lou matamuli i le taimi muamua. Ae peita'i, o togafitiga o nifo e ta'atele ma o le a e matauina ai le to'atele o isi tagata o lo'o fa'aaogaina fo'i ni fusi po'o se peleti.
- **Tautalaga** Atonu e te feagai ma ni fa'afitauli i le tautala i nai aso muamua. O au fusi fou po'o le peleti o le a ese ai lagona o lou gutu. O lenei mea o le sili ona matuina pe afai o le fusi po'o le peleti e nofo i le tautalaga o lou gutu ma a'afia ai le gaoioi o lou laulaufaiva. O le taimi lava e masani ai lou laulaufaiva i lagona fou, o le a toe fo'i le tautala i tulaga masani.

Fa'ata'ita'i le tautala po o le faitau leotele ma fai i luma o le fa'ata e fesoasoani ai ia te oe e fa'amasani ai i ou fusi po'o le peleti.. E ono iai fo'i le fa'atupula'ia o le faua mo ni aso pe tasi pe lua pe a uma ona fa'apipi'i ia fusi po'o peleti i lou gutu. Foloina so'o o le fauai ma fa'ata'ita'i o le talanoa, i le tele o tulaga, e fa'agesegese ai le tafe o le faua.

- **Taumafa:** E ono maua ni fa'afitauli faigata o le lamuina pe a fa'atoa fa'apipi'i ou fusi po le peleti i le taimi muamua O nisi nei o fautuaga e fa'ata'ita'i, aemaise lava mo nai vaiaso muamua:
 - tipi fa'alaiti au mea taumafa
 - tu'u na o sina vaega itiiti i lou gutu i so'o se taimi
 - fa'ata'ita'i mea'ai vaivai
 - lamulamu lemu nai lo le mea e masani ai
 - 'aloese mai mea'ai e pipi'i, lamuina pe malo e ono mafai ona motusia ai uaea pe pau ese ai fusi
 - fa'atumauiina le paleni o taumafa ma fa'atupula'a le taumafaina o mea'ai ma mea'inu e suamalie ma oona.
- **Ma'ale'ale ma vaega tiga:** Atonu e iai taimi e te atia'e ai ni pito tiga po o le agavaivai mai ou fusi po'o le peleti E masani lava ona tupu lenei mea pe a uma le ulua'i fa'apipi'iina po o se fetu'utu'unaiga. Ni vaega tiga laiti e masani ona fa'amalolo i se aso pe sili atu. E ono fesoasoani le fa'aaogaina o le ga'o fufulu nifo ma le vai masima mafanafana.

Afai e fa'aauau pea le tiga, va'ai lau foma'i o nifo. Fa'aauau pea ona fa'aaoga le pa'u po'o le peleti se'ia o'o i lou taimi fa'atulagaina. O le tu'ua i fafo o le a fa'aumiumi ai togafitiga ma fa'afaigatā ai i le foma'i nifo ona iloa tonu vaega o le fa'afitauli.



E fa'aapefa ona ou tausia o'u nifo i le taimi o togafitiga o nifo?

A o faia togafitiga fa'apitoa, e tatau ona e alu pea e va'ai lau fomai nifo masani mo siaki masani, togafitiga ma le puipuiga.

E taua le fa'atumauiina o le soifua maloloina o lou gutu i le taimi o togafitiga o nifo. Afai e te mana'omia se togafitiga mo le pala o nifo i le taimi o lo'o e fa'aaogaina ai fusi, atonu e mana'omia ona aveese ou fusi ia mafai ai ona faia le togafitiga ona toe fa'apipi'i lea. Atonu o lona uiga o le a fa'aopoopo taimi fa'atulagaina, fa'aumiumi taimi o togafitiga, fa'alavelave, ma atonu foi o le isi se tau fa'aopoopo.

Ina ia mautinoa le tumama lelei o le gutu i le taimi o togafitiga o nifo, ia fufulu lelei pe a uma ona tausami fa'aaoga ai le fulunifo fluoride toothpaste ma se tamai palasi fulu nifo vaivai. E ono fautuaina e lau fomai nifo ona fautuaina se palasi nifo fa'apitoa mo nifo po'o se palasi fulunifo eletise.

O le tumama lelei o le gutu e aofia ai le palasi masani ma le lelei o le palasi ma le fa'amama o le a fesoasoani e puipuia ai le pala o nifo a'o faia togafitiga o nifo

- *Pe afai e i ai ni ou fusi:* Aveese pa'u. Fufulu lemu ou nifo ma fusi, fufulu i totonu ma fa'ata'amilo i uaea ma fusi uma. Fa'amama i le va o nifo i aso ta'itasi e fa'aaoga ai le filo nifo, 'filofa'apitoa po'o le fufulu sili' (lea e i ai se pito ua fa'amalo ia mafai ai ona sao le filo i lalo o nifo uaea), ma/po'o palasi mo totonu ma va o nifo, uaea ma fusi. Tu'ufeanu ese le tele o le fulu nifo, ae aua le pupuina. Manatua e sui ou pa'u pe a uma ona fa'amama.
- *Afai e i ai sau peleti:* Ave'ese le peleti ma palasi ma fufulu ou nifo e pei ona masani ai. Fufulu lemu ia vaega o le aulamu ua ufitia i lau peleti, fa'apea fo'i le tualuga o lou gutu. Fa'aaoga lau palasi nifo ma le fulu nifo e fa'amama lemu ai lau peleti ma faamama i se vai malu a o le'i toe tu'uina i lou gutu.

E mafai ona fautuaina e lau fomai nifo ni mea fa'aopoopo mo le tausiga o le gutu e pei o le fluoride gels po o le fa'amamaina o gutu, po'o le fa'aaogaina o tapeleti e faailoa atu ai. Faailo tapeleti lanu ma'i na tu'ua ina ua uma ona fufulu ma folosi i le filo, fesoasoani ia e iloa manino ai. O tapeleti faailoa e mafai ona fa'atau mai supamaketi ma faletalavai.

O le a se mea e tatau ona ou faia pe a ou fa'aleagaina o'u fusi po'o se peleti?

E tatau i se fomai nifo ona siaki e le aunoa e leai se mea ua fa'aleagaina ai ou fusi po o le peleti. O fusi e i ai uaea ma fusi e ma'ale'ale ma e ono gau, matalatala pe a punou pe lamuina fo'i mea'ai malo. E taua fo'i le aua nei fa'aaogaina ou nifo e tatala ai fagu po'o afifiina. Afai e te gauia pe fa'aleagaina ou fusi po'o le peleti, ia fa'afeso'ota'i vave lau fomai nifo.

Mo nisi fa'amatalaga

- Fa'afeso'ota'i lau fomai nifo
- Asiasi www.health.qld.gov.au/oralhealth
- Valaau 13 HEALTH (13 43 25 84) mo fautuaga le ta'alaua'iteleina fa'alesoifua maloloina 24 itula i le aso, fitu aso o le vaiaso
- Imeli oral_health@health.qld.gov.au.